



No lo deje para mañana,
deje de **fumar** hoy

Guía para Dejar de Fumar

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Cáncer

En las páginas de esta Guía, usted encontrará información acerca de:

- Los resultados de estudios científicos sobre los efectos del cigarrillo.
- Las técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar.
- Recomendaciones para dejar de fumar.
- Preguntas y respuestas sobre el tratamiento farmacológico de la adicción a la nicotina.

Si usted fuma cigarrillos:

Esta Guía ofrece varias razones para dejar de fumar y algunos consejos prácticos y útiles para ayudarle a hacerlo.

Si usted no fuma cigarrillos:

En esta Guía encontrará algunas sugerencias para ayudar a un pariente o amigo a dejar de fumar.

Temas

Página

¿Por qué debo dejar de fumar?	2
¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?	7
¿Qué puedo hacer si vuelvo a fumar?	16
¿Quiere ayudar a un amigo a dejar de fumar?	18
¿Cómo usar el tratamiento farmacológico de la adicción a la nicotina?	20

¿Por qué debo dejar de fumar?

Todo fumador tiene sus razones para querer dejar el cigarrillo. Lea las siguientes razones y marque las que considere más importantes:



“Me propuse dejar el cigarrillo porque quiero vivir más... y ver crecer a mis nietos”

Cuidar la salud y el bienestar de mi familia

- Dar un mejor ejemplo a mis hijos.
- Prevenir las enfermedades en mis hijos, como la bronquitis y los resfriados.
- Mejorar las relaciones con mis seres queridos.
- Ahorrar dinero.
- Evitar los incendios y las quemaduras en los muebles.
- Vivir muchos años para poder disfrutar de mis hijos y mis nietos.

Mejorar mi salud inmediatamente

- Respirar mejor.
- Tener menos resfriados y menos tos.
- Sentir más energía.

Evitar problemas graves de salud en el futuro

- Evitar el cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer.
- Evitar las enfermedades del corazón.

Mejorar mi apariencia física

- Eliminar el mal aliento.
- Tener un sabor más agradable en la boca.
- Quitar el color amarillo de los dientes y de los dedos.
- Evitar quemaduras en la ropa.